

# すこやか

【おうちの人といっしょに読みましょう】



令和5年 1月 10日  
笠間小学校 保健室

新年おめでとうございます。新しい年が始まりました。みなさんは、今年一年、どんな年にしたいですか？勉強や運動をがんばりたい、習い事でもっと上達したいなど、色々あることでしょう。健康面においても、けがや病気などせず、毎日元気で過ごせる年にして下さいね。

さて、12月17日より、県内の新型コロナウイルス感染症状況が「ステージ3」となり、まだまだ油断できない状況です。毎朝必ず体調を確認し、発熱や咳、のどの痛みといった風邪症状がみられる場合には、早めに医療機関に相談し、診察を受ける等ご対応をお願いいたします。



さむ **寒**くても **換気**しよう

△かんきをしないっていると…😞

👉 **たいちょうふりょうに** なりやすい

空気がわるいままでいると、ずつうやはきけ、いきぐるしさなどが あられる。😞

👉 **かんせんしょうに** かかりやすくなる

かんきをしないと、ウイルスが空気中にただよったまま。かぜなどのかんせんしょうをひきおこしやすくなります。😷

👉 **アレルギーのしょうじょうが** やすくなるかも

ほこりやダニ、カビなどがたまってしまうと、それをすいこんで アレルギーのしょうじょうが できることがあります。😷

かんき **換気**のポイントは **なが** **空気の流れ**

☑きょうしつでも できているかな？

★ここがポイント★  
みじかいじかんでもいいのでかんきをする

★ここがポイント★  
たいかくせん上の2か所をあけて空気のとおり道をつくる

👉「さむいから」としめきるのは❌！こまめに新しい空気をいれかえよう！

こまめに **水分補給**で **かぜ** 予防

冬は、夏にくらべ **水分補給(すいぶんほきゅう)** をわすれがちです。

冬は空気が乾燥(かんそう)しているので、水分補給をしないと、はなやのどのねんまくがかわいて、体に入ってくるウイルスなどを、体の外に上手く出せなくなってしまいます。

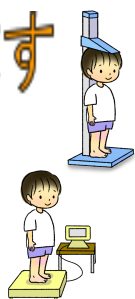
そうすると、ウイルスが体の中に入りこみ、かぜをひきやすくなるのです。

**冬こそ、しっかり水分をとり、手あらいうがい・かんきといったたいさくもしっかり行いましょう！**



## 冬休み明けに身体計測を実施します

- 冬休み明けに、全学年対象に、身体計測を実施します。
- 結果については、後日、健康手帳が配られますので、そちらでお子さんの身長伸びや、体重の増減などをご確認下さい。



## 大事な朝の健康チェック



- 休み明けもまだ、新型コロナウイルス感染症の感染者数がなかなか減らない状況です。
- ご家庭でも検温や健康観察、感染症対策などの取組みをさせていただいているところですが、学校でも始業前にチェックをしています。
- 引き続き、登校前の検温や健康観察を行っていただき、体調不良がある場合は登校を控え、早めに受診するなど、ご対応をお願いいたします。

なお、感染症に関する連絡やその他知らせたいことがある場合には、直接学校までご連絡をお願いいたします。

今日の体調は？

痛いところはない？

朝ごはんは食べた？

顔色はいい？

よく眠れた？

うんちは出た？

体温は \_\_\_\_\_℃

☑ 毎朝チェックしよう！